



DENTAMEDICA

GOCŁAW ul. Abrahama 2

☎ 022 671-31-32; 022 673-89-01

☑ stomatologia

☑ implanty

☑ protetyka

☑ ortodoncja

☑ chirurgia

☑ RTG



REMBERTÓW

WESOŁA

WAWER

PRAGA

Internet: www.mieszkaniiec.pl  
**MIESZKANIEC**

Nr 15(563) ROK XXI

9.08.2012 r.

ISSN 1231-7993

bezpłatny

## Nieujarzmiona pogoda

Lato mija w rytmie dwóch pytań: w jakiej dyscyplinie dziś dostaliśmy baty na olimpiadzie i o której godzinie będzie burza.

I o ile odpowiedź na pierwsze pytanie była dość łatwa (prawie w każdej), co do wyładowań atmosferycznych zgody nie ma - poza jednym: że jak burza przyjdzie, będzie groźniej niż przed laty. Bo to nie będzie zwykła letnia burza, ale tornado, trąba powietrzna, gradobicie jakiego najstarsi warszawiacy nie pamiętają.

I tym jesteśmy bezbrzeżnie zdumieni. Mnie jednak bardziej zaskakuje ulubione pytanie telewizyjnych reporterów relacjonujących z miejsca kataklizmu: a dlaczego nikt nie ostrzegł przed możliwą trąbą powietrzną i nikt nie powiedział, że przejdzie nad tym terenem i będzie o 16.00? Tak uwierzyliśmy w potęgę komputerów, internetu, że wydaje się być niepojęte, że wciąż tego nie wiemy!

Ale założmy, że jakimś cudem byłoby ostrzeżenie, precyzyjne do bólu. To przepraszam coś ono da, poza tym, że człowiek się schroni do piwnicy przed burzą a nie na jej początku? Przecież ani dachu nie da się trwale zabezpieczyć, wszystkich drzew w lesie podeprzeć i uwiązać, samochodu zakotwiczyć. Jak idzie trąba powietrzna to nie ma mocnych... i tyle.

Więc przestańmy głądzić, że nie byliśmy ostrzegani, bo ostrzeżeń przed burzami jest aż nadto. Zabezpieczyć też się nie za bardzo można. Można natomiast się ubezpieczyć. I to zdaje się jest jedyny ratunek, przed tym co nieujarzmione...

Tomasz Szymański

## A MOŻE ROWER?



czytaj na str. 3

## Remonty w oświacie

Wakacje, to tradycyjny okres przeprowadzania remontów w placówkach oświatowych. „Mieszkaniec” zapoznał się z przebiegiem prac w szkołach i przedszkolach Pragi Południe.

dokończenie na str. 2



### W NUMERZE:

● Kronika policyjna str. 2

● Dziesięć lat bez Kotana str. 3

● Z miasta str. 4

● Felietony str. 5

● „Śladami powstania” str. 6

● MIESZKAŃCY  
Barbara Sysiak str. 7

● MIESZKANIEC na luzie str. 8

● Jesteśmy na wczasach... str. 10

● Gwiazdy dla Kamili str. 11



REKLAMA

REKLAMA

**„ORTBUT”**

- OBUWIE DZIECIĘCE PROFILAKTYCZNE
- OBUWIE SPECJALISTYCZNE
- DLA DIABETYKÓW • NA STOPY WRAŻLIWE
- WKŁADKI ORTOPEDYCZNE

ul. GROCHOWSKA 221  
Tel. 22 425 98 34  
PONIEDZIAŁEK - PIĄTEK 10-18  
WWW.ORTBUT.PL

USŁUGI FINANSOWO-KSIĘGOWE  
**BIURO M&A**

biuro.ksiegowe2@gmail.com  
Tel: 696 052 708, 798 851 050 Tel/fax: 22 613 27 75  
Ul. Korkowa 125b  
www.korkowabiuro.pl

**BISTRO**  
GOCŁAW

- codziennie obiady domowe
- imprezy okolicznościowe już od 48 zł
- komunie – wolne terminy
- catering

ul. Abrahama 18 (wejście od Fieldorfa)  
Tel. 691-967-070; www.bistrogoclaw.pl  
e-mail: bistro@bistrogoclaw.pl

**OSIEDLE „RODZIEWICZÓWNY”**  
Róg Dęblińskiej i Rodziewiczówny  
mieszkania od 43 do 84m<sup>2</sup>  
www.novum-developer.pl  
TEL. 22 350 70 70

INNE LOKALIZACJE:  
NOVUM MANAGEMENT  
BIAŁOŁĘKA, MŁOCINY, OTWOCK  
BIURO SPRZEDAŻY MIESZKAŃ  
Ul. Jubilerska 10 (budynek super ekspresu)

**OKNOPLAST**  
KRAKÓW

**OKNA z Krakowa**  
**RABAT do 37%\***  
\* przy 100% wpłacie

Biuro Handlowe:  
UNIPLAST P.H.U.  
ul. Ostrobramska 73  
tel. (22) 613 50 33,  
(22) 870 27 17  
e-mail: uniplast@oknoplast.com.pl

**CHODENT**  
GABINET STOMATOLOGICZNY

NOWOCZESNY GABINET  
MIKROSKOP, KAMERA, ULTRADŹWIĘKI, RADIOWIZJOGRAFIA  
PRZEGLĄDY I KONSULTACJE BEZPŁATNE

ul. Osowska 33 Czynne od 9-20  
tel. (22) 610 46 46 Sobota od 10-15  
0 500 214 141 REJESTRACJA ONLINE

www.chodent.pl

**OPTYK**  
ul. Siennicka 3  
tel. 810-28-18

**POLECA:**

- pelen asortyment szkieł (do komputera, dla kierowców)
- duży wybór opraw
- realizacja recept
- wszelkie naprawy okularów
- szybka i profesjonalna obsługa

pon.-pt. w godz. 11.00-18.00

**UWAGA GIMNAZJALIŚCI!**  
Dodatkowe wolne miejsca w LXXII LO  
im. gen. Jakuba Jasińskiego  
w Warszawie ul. Grochowska 346/348,  
tel. 22 619-13-60  
Pełna informacja na stronie: [www.jasinski.edu.pl](http://www.jasinski.edu.pl)  
**Szkoła dla Ciebie! Zapraszamy!**

**GABINET STOMATOLOGICZNY**  
Szwedzka 37  
Tel. 818-07-91

- bezbolesne leczenie
- nowoczesna protetyka
- ortodoncja

**UWAGA!**

- Promocyjna cena koron porcelanowych na metalu i cyrkonie

czynne 9-20, sobota 9-14

**WYŁĄCZNIE LITE DREWNO**  
**ŁÓŻECZKA ■ ŁÓŻKA**

**I WSZYSTKIE INNE MEBLE oraz NAPRAWA I RENOWACJA MEBLI DREWNIANYCH**

ul. Krypska 19 (na tyłach Uniwersamu) tel. 502 221 045, 514 074 404  
www.meble-wierzowski.pl e-mail: meble@meble-wierzowski.pl



# Remonty w oświacie

dokończenie ze str. 1

Choć w samorządowych inwestycjach odczuwalne są oznaki kryzysu, to budżet przeznaczony przez dzielnicowy urząd na remonty w placówkach oświatowych jest całkiem spory. Już w styczniu tego roku Zarząd Dzielnicy zatwierdził blisko dwa miliony złotych z przeznaczeniem na remonty w budynkach oświatowych. – Ta kwota jest w zasadzie taka sama, jak w zeszłym roku, ale mamy więcej realizowanych inwestycji dzięki zmianie systemu zlecania prac – mówi „Mieszkańcowi” Adam Grzegorzółka, wiceburmistrz Pragi Południe. Zmiana polega na tym, że jeszcze w ubiegłym roku była wylaniana jedna firma, której zlecano remonty, a teraz na każdą pracę ogłasza się oddzielny przetarg. Dzielnicowi urzędnicy mają przez to więcej pracy, ale efekty finansowe są widoczne – dzięki tej zmianie zaoszczędzono kilkaset tysięcy złotych, które przeznaczono m.in. na nowe remonty lub poszerzenie zakresu tych już zakontraktowanych.

Najczęstszymi pracami w szkołach i przedszkolach są w tym roku remonty podłóg i naprawy dachów. Najwięcej, bo aż 450 tysięcy zł., miał kosztować remont w Gimnazjum nr 26 przy ul. Fundamentowej (na zdjęciu). Zakres prac obejmował remonty pomieszczeń, korytarza, trzech łazienek i

pionu kanalizacyjnego. Na tej inwestycji „zaoszczędzono” około 120 tys. zł. To prawie tyle, za ile w podstawówce przy ul. Kwatery Głównej remontowane są podłogi parteru i dwóch pięter. W szkole przy Kwatery Głównej praca wre. Już wyremontowano sekretariat, a na piętrach unoszą się tumany pyłu. – Najtrudniejsze było frezowanie, a teraz robimy sufity – Adam Stanicki (na zdjęciu str. 1) na chwilę prze-



rwiał gładzenie powierzchni, by zapewnić, że firma zdąży z remontem przed rozpoczęciem roku szkolnego.

W Przedszkolu Nr 370 przy ul. Umińskiego wymieniono 13 okien. Inwestycja mogła kosztować 40 tysięcy zł., a udało się ją wykonać za niecałe 19 tysięcy zł. Bardzo zadowolona jest Grażyna

Kuczbajska, dyrektor przedszkola: – *Czekaliśmy na ten remont. Część okien wymieniono już dwa lata temu, a w ubiegłym roku mieliśmy wymianę całej wentylacji. Jeszcze został nam remont ogródka... Może uda się w przyszłym roku?* Urzędnicy południowopraskiego Ratusza zapewniają, że żadne potrzeby remontowe nie są pomijane w placówkach oświatowych. – *Każdą po-*

trzebę kwalifikujemy na listę – mówi wiceburmistrz Grzegorzółka. – *Ta lista jest realizowana zgodnie z hierarchią, którą określa Zarząd Dzielnicy na podstawie sugestii Wydziału Infrastruktury.* W te wakacje remonty odbywają się w blisko dwudziestu szkołach i przedszkolach.

ar

## KRONIKA POLICYJNA

### Bił, aż zabił

Wszystko zaczęło się od tego, że Ewa Sz. (37 l.) pokłóciła się ze swoim znajomym. Kobieta była bardzo zdenerwowana, poprosiła więc dwóch młodych mężczyzn o to, by „porozmawiali z jej znajomym”. Dariusz W. (39 l.) i Michał W. (29 l.) w ogródkach działkowych przy ul. Janowieckiej tak zajęli się wyjaśnianiem, że dotkliwie pobili znajomego swojej koleżanki. Mężczyzna trafił do szpitala, wskutek pobicia zmarł. Tragedia wydarzyła się w kwietniu. Kryminalni szybko ustalili sprawców. Najpierw zatrzymano Ewę Sz., która trafiła do policyjnej celi, a następnie przedstawiono jej zarzut podżegania do uszkodzenia ciała. Wobec kobiety został zastosowany dozór policyjny. Dariusz W. usłyszał zarzut uszkodzenia ciała. Mężczyzna trafił do aresztu. Michał W. ukrywał się, został wydany przez Prokuraturę Rejonową Warszawa Praga-Północ list gończy za nim. Dzięki intensywnej pracy operacyjnej kryminalnych, Michał W. został zatrzymany. Usłyszał zarzut pobicia ze skutkiem śmiertelnym. Jak się okazało, zgodził się to zrobić za drobne wsparcie finansowe, które miał przeznaczyć na zakup alkoholu. Sąd wobec Michała W. zastosował środek zapobiegawczy w postaci tymczasowego aresztu. Grozi mu kara do 12 lat więzienia.

### Znajomy, a złodziej

Południowoprasky policjanci zatrzymali mężczyznę, który okradł swoją znajomą. 37-latek ukradł pokrzywdzonej kartę bankomatową i wypłacił z bankomatu 450 złotych. Ponadto usiłował przełać z konta kobiety pieniądze na swoje konto. Na szczęście ta transakcja nie została zrealizowana. Przemysław A. usłyszał zarzut kradzieży i usiłowania kradzieży. Teraz grozić mu może do 5 lat pozbawienia wolności.

### Usiłowała wyłudzić kredyt

Policjanci z Pragi Południe zatrzymali kobietę, która na podstawie nieprawdziwego

zaświadczenia usiłowała wyłudzić kredyt w wysokości 72 tysięcy złotych. Kobieta wpadła w zasadzkę przygotowaną przez policjantów. 32-latką usłyszała zarzut usiłowania dokonania oszustwa. Wobec zatrzymanej Anny N., prokurator jako środek zapobiegawczy zastosował dozór. Za usiłowanie oszustwa grozić może do 8 lat pozbawienia wolności.

### Znieważyli policjantów

Policjanci otrzymali zgłoszenie o dwóch agresywnie zachowujących się osobach, które wszczęły awanturę w jednym z lokali gastronomicznych. Po przybyciu na miejsce, w okolicy baru zauważyli mężczyznę i kobietę, którzy chwilę wcześniej zachowywali się agresywnie wobec klientów lokalu. Podczas interwencji 20-latek i jego 25-letnia koleżanka zachowywali się niemniej agresywnie. Mateusz M. i Klaudia K. znieważyli mundurowych, a kobieta dodatkowo naruszyła nieetykalność cielesną jednego z interweniujących policjantów. Mężczyzna i kobieta byli nietrzeźwi. Zostali zatrzymani.

### Włamywacz zatrzymany „na gorąco”

Funkcjonariusz policji wraz ze strażnikiem miejskim w trakcie wspólnego patrolu otrzymali informację, że przy ul. Białostockiej jakiś mężczyzna włamuje się do piwnicy. Na miejscu, schodząc do piwnicy, zauważyli mężczyznę, który miał przy sobie plecak wypełniony rzeczami. Okazało się, że w plecaku znajdowało się mnóstwo różnych skradzionych elementów metalowych, przy tym zauważyli porozrywane kłódki i powyrwane skoble od pomieszczeń piwnicznych. Mężczyzna został zatrzymany i noc spędził w policyjnym areszcie. Funkcjonariusze udowodnili 29-letniemu Januszowi P., łącznie 9 włamań do pomieszczeń piwnicznych. Jak się okazało, miał już na swoim koncie inne przestępstwa. Za kradzież z włamaniem grozi kara do 10 lat pozbawienia wolności.

toms



# Dziesięć lat bez Kotana

W Parku Skaryszewskim odbędą się 19 sierpnia obchody 10. rocznicy śmierci Marka Kotańskiego. Towarzyszyć im będą piknik rodzinny, mecz między Reprezentacją Artystów Polskich a drużyną MONARU oraz imprezy biegowe V Praskiej Dychy.

Marek Kotański zmarł 19 sierpnia 2002 r. w wyniku obrażeń odniesionych w wypadku drogowym. Jego śmierć była ogromnym ciosem dla wszystkich, którym podarował drugie życie. Urodzony w 1942 r. Kotański był psychologiem, terapeutą, twórcą i liderem MONARU – ruchu społecznego, a następnie stowarzyszenia, pomagającego

osobom uzależnionym, chorym, bezdomnym. Został zapamiętany jako społecznik wyznaczający nowe kierunki w przeciwdziałaniu najbardziej palącym problemom.

Pod koniec lat 70. zapoczątkował w Polsce leczenie narkomanii metodą społeczno-terapię terapeutyczną, opierającą się na pełnej abstinencji pacjentów i ich pracy nad sobą. Organizował kampanie społeczne i koncerty promujące wśród młodzieży życie wolne od uzależnień. W latach 90. przełamując lęk dużej części społeczeństwa przed HIV/AIDS otwierał ośrodki dla nosicieli wirusa i nawoływał do solidarności z chorymi.

W ramach utworzonego przez siebie Ruchu Wychodzenia z Bezdomności MONAR-MARKOT otwierał ośrodki, w których dach nad głową, opiekę medyczną i możliwość resocjalizacji znajdowali bezdomni, alkoholicy, byli więźniowie. Za swoją działalność był doceniany i wyróżniany licznymi odznaczeniami, przede wszystkim jednak zaskarbił sobie wdzięczność tysięcy ludzi, którzy dzięki stworzonemu przez niego systemowi pomocy mogli pokonać życiowe trudności i odnaleźć swoje miejsce w społeczeństwie.

Obchody 10. rocznicy śmierci Marka Kotańskiego

go rozpoczną się w niedzielę, 19 sierpnia o godz. 10, od mszy św. w kościele pw. św. Stanisława Kostki przy ul. Kardynała Stanisława Hozjusza. W południe zacznie się piknik integracyjny na stadionie KS Drukarz przy al. Zielenieckiej. W programie m.in. otwarcie wystawy fotograficznej poświęconej Markowi Kotańskiemu oraz gry i zabawy dla całych rodzin. Na godz. 13 zaplanowano oficjalne rozpoczęcie uroczystości i wręczenie Mieczy Kotana – nagród przyznawanych przez MONAR osobom i instytucjom zasłużonym w działalności społecznej. O godz. 14 rozpocznie się mecz piłkarski Reprezentacji Artystów Polskich z drużyną MONARU, a dwie godziny później imprezy biegowe w ramach V Praskiej Dychy, poświęconej w tym roku pamięci Marka Kotańskiego.

Na stronie [www.praskadycha.pl](http://www.praskadycha.pl) można zapisać się do udziału w biegu na 10 km, a także w marszu nordic walking. Dekoracja zwycięzców biegu odbędzie się o godz. 19 w muszli koncertowej w Parku Skaryszewskim, a pół godziny później rozpocznie się koncert z udziałem monarowskich zespołów muzycznych i zaproszonych gości, którzy będą wspominać Marka Kotańskiego. Patronat nad obchodami objęli m.in. prezydent Warszawy Hanna Gronkiewicz-Waltz oraz Tomasz Kucharski, burmistrz Pragi Południe.

pb

## A MOŻE ROWER?

W stolicy można już korzystać z Veturilo – systemu bezobsługowych wypożyczalni rowerów. Na ulicach w centrum Warszawy, na Ursynowie i na Bielaniech pojawiło się 55 stacji, w których dostępnych jest tysiąc rowerów.

System wypożyczalni rowerów zainaugurowała Prezydent Warszawy Hanna Gronkiewicz-Waltz w towarzystwie m.in. Ryszarda Szurkowskiego, byłego mistrza świata w kolarstwie (naszego „Zacnego Mieszkańca”).



Veturilo na Pragę zawita dopiero w marcu przyszłego roku...

Przykład roweru publicznego w Warszawie pokazuje, że jeśli pomysł jest dobry i wart zainteresowania, prędzej czy później zostanie zrealizowany. Warszawiacy i turyści przemierzający się po mieście, będą mogli robić to na dwóch kółkach za darmo lub za niewielką opłatą. Docelowo do dyspozycji warszawiaków będzie ponad 2100 pojazdów w 127 stacjach – to niemal dwukrotnie więcej niż w Wiedniu, który jest miastem o porównywalnej wielkości i niemal 20 razy więcej niż w Rydze – powiedziała prezydent Warszawy.

Korzystanie z systemu Veturilo jest bardzo proste, podobnie jak jazda rowerem. Każda ze stacji, składająca się z jednego lub kilku stojaków zostanie wyposażona w panel z klawiaturą, czytnikiem i wyświetlaczem. Za jego pomocą będzie można wypożyczyć i zwrócić rower oraz zarejestrować się w systemie. Wszystkie instrukcje są dostępne w czterech wersjach językowych (polskiej, angielskiej, niemieckiej i rosyjskiej).

Pierwsze 20 minut jazdy na rowerze jest bezpłatne. Za czas wypożyczenia od 21 minut do godziny zapłacimy złotówkę. Druga godzina kosztuje 3 zł, trzecia – 5 zł, a każda następna – 7 zł. Nazwa systemu pochodzi z języka esperanto i oznacza „pojazd, środek transportu”. Została wybrana w konkursie spośród prawie tysiąca propozycji. Więcej informacji oraz rejestracja na stronie: [www.veturilo.waw.pl](http://www.veturilo.waw.pl).

(ab)



Sylwetkę Marka Kotańskiego przypomni poświęcona mu wystawa.

REKLAMA

REKLAMA

## Podologia – stopy pod specjalnym nadzorem

Podologia – (gr. *podos* - stopy, *logia* - nauka – nauka o stopach) – nowa dziedzina medycyny zajmująca się diagnozowaniem i leczeniem chorób stóp.

Stopy - zwykle nie doceniamy jak ważne jest dla nas utrzymanie ich w dobrym zdrowiu i prawidłowej kondycji. Stopy to przecież podstawa naszego ciała - na nich spoczywa cały ciężar, to właśnie one stanowią swoistą mapę i odwzorowanie stanu zdrowia wszystkich narządów. Nieprzypadkowo medycyna dalekiego Wschodu przykładała tak ogromną wagę do stóp właśnie, traktując je jako zwierciadła organów w organizmie człowieka.

Podologia jest coraz bardziej popularna na świecie, w Polsce jeszcze nie do końca znana. Podologia stanowi pomost pomiędzy pacjentami a lekarzami: diabetologią, dermatologią, chirurgią, ortopedią, flebologią. Niewielu jest w naszym kraju specjalistów z tej dziedziny, niewiele gabinetów w których można uzyskać profesjonalną pomoc.

Jednym z takich nielicznych miejsc jest, działający już od trzech lat, Centrum Podologii Zdrowia i Urody w Warszawie zlokalizowany na dwóch przeciwległych stronach Warszawy: na Grochowie przy ul. Kobielskiej 19 (przy Rondzie Wiatraczna) oraz na Ochocie przy ul. Słowicza 1.

Centrum Podologii jest jedynym Instytutem w Warszawie, w którym dyplomowani Specjaliści Podolodzy są w stanie zapewnić swoim pacjentom najwyższy standard chodzenia. Centrum zajmuje się profilaktyką i pielęgnacją kończyn dolnych. Pomaga w wielu przypadkach problematycznych stóp.

Centrum Podologii, Zdrowia i Urody prowadzone jest



przez małżeństwo Annę i Adama Januszewskich – specjalistów do spraw podologii, którzy od kilku lat zgłębiają wiedzę i tajniki tej specjalizacji. Uczestniczą w zjazdach, sympozjach i szkoleniach. W swojej pracy wykorzystują wiedzę z zakresu profilaktyki leczenia zachowawczego chorób narządu ruchu oraz ogólnej pielęgnacji kończyn dolnych. W szczególności obsługują pacjentów z grupy ryzyka tj. chorych na cukrzycę, sportowców, tancerzy, osoby starsze i dzieci. Przeciwdziałają powstawaniu zmian na stopach, a zabiegi i terapie przeprowadzają w przypadku już powstałych dolegliwości.

Problemy stóp są niekiedy uznawane przez pacjentów jako wstydliwe, należy jednak pamiętać, że wczesna diagnoza i pomoc stanowią drogę do zdrowia i przynoszą ulgę w cierpieniu. Istnieje także możliwość zakupu bonu upominkowego, w trosce o osoby, których zdrowie nie jest nam obojętne. Poza usługami podologicznymi, Centrum prowadzi także zabiegi z zakresu ogólnej kosmetyki profilaktycznej i leczniczej, jest autoryzowanym salonem Ericson Laboratoire France-Paris, OPI,

Depileve oraz specjalizuje się także w hawajskim Masażu Lomi Lomi.

Wszystkie zabiegi wykonywane są w gabinetach wyposażonych w profesjonalny sprzęt spełniający najwyższe standardy europejskie pod względem bezpieczeństwa zdrowia i higieny. Centrum Podologii, Zdrowia i Urody zaprasza!

### Zakres działania Centrum Podologii, Zdrowia i Urody

**Konsultacje podologiczne** – analiza deformacji i zmian w obrębie stóp z opracowaniem programu niezbędnego postępowania • profilaktyka i pielęgnacja stóp oraz poradnictwo w zakresie stosowania preparatów specjalistyczno–pielęgnacyjnych (szczególnie WAŻNA dla diabetyków!) • pedicure podologiczny • zabiegi wyprowadzające zgrubiałe, wkręcające, wrastające paznokcie • klamry ortonyksyjne • pobieranie materiału do badań mikologicznych • oczyszczenie, leczenie paznokci grzybiczych • rekonstrukcja uszkodzonych paznokci • usuwanie odcisków, nagniotków, kurzaaków, brodawek, modzeli • usuwanie (hiperaktóz) zrogowaciałego naskórka • leczenie pękających pięt • trudno gojące się rany • odciążanie miejsc bolesnych • zabiegi usuwające problemy z nadmierną potliwością stóp • wykonywanie ortoz indywidualnych z masy kauczukowo-silikonowej • sprzedaż ortoz gumowych • masaże stóp i podudzi klasycznie oraz z elementami refleksoterapii • ćwiczenia korekcyjne i rehabilitacja stóp (paluch koślawy, płaskostopie, palce młoteczkowate i inne) • poradnictwo i zalecenia w doborze odpowiedniego obuwia.



Grochów ul. Kobielska 19, tel. 22 610-47-90; Ochota ul. Słowicza 1, tel. 22 846-07-01



31 lipca br. na Zamku Królewskim odbyła się uroczysta sesja Rady m.st. Warszawy, podczas której wręczono odznaki nowym Honorowym Obywatelom Stolicy. Zostali nimi: prof. Witold Kieżun, Sławomir Pietras, prof. Jerzy Reguiski i Stanisław Wyganowski. Na sesji wręczono także 25 nagród m.st. Warszawy, które otrzymali wybitni warszawiacy działający na rzecz rozwoju stolicy, ludzie kultury, nauki i sztuki. Wśród nich nagrodę otrzymała zaprzyjaźniona z nami „Nowa Gazeta Praska”. Gazeta nie tylko informuje o bieżących wydarzeniach, ale



także opisuje zabytki, historię i folklor warszawskiej Pragi. Gratulacje dla całego zespołu „NGP”, „Mieszkaniec” składa na ręce jej redaktor naczelnej Ewy Tucholskiej.

W tym roku przypada 92. rocznica Bitwy Warszawskiej. Bitwa Warszawska zwana „Cudem nad Wisłą” to 18 najważniejsza bitwa w całej historii świata, która zadecydowała o zachowaniu niepodległości przez Polskę i przekreśliła plany rozprzestrzenienia rewolucji na Europę Zachodnią. Tegoroczne obchody odbędą się w Warszawie, Ossowie i Radzyminie oraz innych miejscowościach Mazowsza. W Warszawie uroczystości rozpoczną się 14 sierpnia o godz. 16.00 złożeniem kwiatów i zapaleniem zniczy przy grobie ks. mjr Ignacego Skorupki (kwatery 244), o godz. 18.00 w Konkatedrze na Kamionku odprowadzona zostanie msza święta, o godz. 19.15 – zostaną złożone kwiaty przed pomnikiem ks. mjr. Ignacego Skorupki (naprzeciwko Katedry Warszawsko-Praskiej). Tego dnia o godz. 17.15 w Markach odbędzie się inscenizacja wydarzeń 1920 roku przygotowana przez Grupy Rekonstrukcji Historycznej. W środę 15 sierpnia o godz. 11.00 w Ossowie odprowadzona zostanie uroczysta msza św., w kaplicy na Cmentarzu Półgłównym, której przewodniczyć będzie ks. abp. Henryk Hoser, po mszy św. o godz. 13.30 zaprezentowane zostanie widowisko plenerowe – rekonstrukcja Bitwy Warszawskiej.



nia o godz. 16.00 złożeniem kwiatów i zapaleniem zniczy przy grobie ks. mjr Ignacego Skorupki (kwatery 244), o godz. 18.00 w Konkatedrze na Kamionku odprowadzona zostanie msza święta, o godz. 19.15 – zostaną złożone kwiaty przed pomnikiem ks. mjr. Ignacego Skorupki (naprzeciwko Katedry Warszawsko-Praskiej). Tego dnia o godz. 17.15 w Markach odbędzie się inscenizacja wydarzeń 1920 roku przygotowana przez Grupy Rekonstrukcji Historycznej. W środę 15 sierpnia o godz. 11.00 w Ossowie odprowadzona zostanie uroczysta msza św., w kaplicy na Cmentarzu Półgłównym, której przewodniczyć będzie ks. abp. Henryk Hoser, po mszy św. o godz. 13.30 zaprezentowane zostanie widowisko plenerowe – rekonstrukcja Bitwy Warszawskiej.

5 sierpnia br. na froncie Teatru „Lalka” odsłonięto tablicę upamiętniającą ostatnią siedzibę Domu Sierot, prowadzonego przez Janusza Korczaka, wybitnego działacza społecznego. Tego dnia minęło 70 lat od wymarszu Janusza Korczaka wraz z personelem i dwustu wychowankami na Umschlagplatz. W 1941 r. po zmianie granic getta, Dom Sierot został przeniesiony z ul. Chłodnej do gmachu Towarzystwa Pracow-

ników Handlowych przy ul. Siennej 16 (obecnie plac Defilad). Budynek przetrwał wojnę w dobrym stanie. Został rozebrany w czasie budowy Pałacu Kultury i Nauki. W tym miejscu mieści się teraz Teatr „Lalka”.

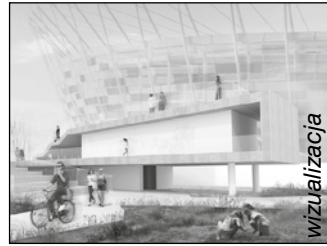
Komenda Wojewódzka Państwowej Straży Pożarnej wzbogaci się o cztery samochody specjalistyczne, dwa kontenery oraz zestaw pompowy. Wartość inwestycji wynosi 7,5 mln zł. Ze środków uniijnych na ten cel przeznaczonych zostanie ponad 3,8 mln złotych. Decyzję o przy-



znaniu dotacji podjął Zarząd Województwa Mazowieckiego. Nowe samochody zastąpią dawno już wyeksploatowane pojazdy. Nowoczesny sprzęt zostanie skierowany do obsługi akcji ratunkowych, zwłaszcza tych o charakterze klęsk żywiołowych.

Wkrótce nad Wisłą powstanie nowy pawilon z kawiarnią, łazienkami i prysznicami. Obiekt ma być zlokalizowany obok mostu Poniatowskiego na wysokości Stadionu Narodowego. Budo-

wa będzie kolejnym otwarciem Warszawy na rzekę, odpowiadającym na wzrastającą liczbę plażowiczów. Zabudowę zaprojektowano w układzie dwóch pawilonów otoczonych drewnianą obudową w formie wstęgi. Całość połączona będzie ze sobą systemem ramp, schodów,



placyków i tarasów widokowych. Budynek ma mieć dwie kondygnacje i będzie posadowiony na palach – ponad poziomem wód wezbraniowych Wisły.

Któż nie pamięta kultowej polskiej komedii w reż. Tadeusza Chmielewskiego „Nie lubię poniedziałku”. Warszawski Tramwaj Promocyjny powstał z myślą o tych mieszkańcach i turystach, którzy są zainteresowani nietuzinkowym zwiedzaniem stolicy. Tramwaj zaopatrzone jest w nowoczesny system multimedialny, a pasażerowie zza okien mogą spoglądać na miasto, zaś na monitorach w tramwaju oglądać właśnie film „Nie lubię poniedziałku”. Wagon jednorazowo zabiera 28 osób. Tramwaj kursuje w soboty i niedziele z pl. Narutowicza o godz. 10.57, 12.27, 13.57, 15.27 i 16.57.

(ab)

## ZAPROSZENIA DLA MIESZKAŃCÓW

■ **Centrum Promocji Kultury dla Pragi Południe ul. Podskarbińska 2 – 14.08. i 17.08.** – „Krzesełko: J. H. Andersena – spektakl dla dzieci w wykonaniu Teatru Literackiego Aleksandry Ford. Zaproszenia do odbioru w CPK; **15.08.– 21.08.** - Warsztat Teatru Opowieści dla Młodzieży - „Historie rodzinne”. Szczegółowe informacje: [www.marebito.pl](http://www.marebito.pl); **25.08. godz. 9.00-17.30 i 26.08. godz. 10.00-16.00** - Czwarta edycja Ogólnopolskiego Turnieju Japońskiego Mahjonga Warsaw Mahjong Taikai 2012. Informacje i zapisy na stronie [www.mahjong.waw.pl](http://www.mahjong.waw.pl); **28.08 i 30.08. godz. 10.30** - „Królowa Ośła Skórka” Ch. Perraulta – spektakl dla dzieci. Zaproszenia do odbioru w CPK. **WYSTAWY: 17.08. godz. 18.00** – Wernisaż wystawy Henryka Hereca. Wystawa czynna do 03.09.br. **Musza Koncertowa w Parku Skaryszewskim – 11.08. godz. 18.30** – Klasycznie i z klasą: „Viva Espana Ole” koncert z okazji 10-tej edycji Międzynarodowego Festiwalu Kultury hiszpańskojęzycznej „Viva Flamenco”, wstęp wolny; **15.08. godz. 21.15** - Kino Plenerowe w Parku Skaryszewskim – „Każdemu wolno kochać” (1933 r.), wstęp wolny; **19.08. godz. 19.30** – Koncert monarowskich zespołów muzycznych i zaproszonych gości w ramach obchodów 10. rocznicy śmierci Marka Kocińskiego, wstęp wolny; **23.08. godz. 19.00** – Kabaret *Filip z Konopi* Filipa Borowskiego i Jego Goście, wstęp wolny; **25.08. godz. 18.30** – Liryczne lato w Parku Skaryszewskim: Koncert piosenki poetyckiej; **26.08. godz. 18.30** – Pożegnanie wakacji z Kapelą Staśka Wielanka, wstęp wolny; ■ **Ośrodek Edukacji Kulturalnej SBM Grenadierów, Al. Stanów Zjednoczonych 40** – trzymiesięczny kurs obsługi komputera i internetu dla dorosłych. Zajęcia przed południem dwa razy w tygodniu po dwie godziny lekcyjne. Koszt 180 zł. Zapisy od 21 sierpnia. Tel. 673 60-63, 606-839-305.

■ **Klub Seniora, ul. Pawlikowskiego 2 – 22.08. i 29.08. godz. 17.00** - Wieczorek taneczny, wstęp 5 zł; ■ **Klub Kultury Gocław – Filia CPK ul. Abrahama 10 – 9.08. godz. 19.00** – Seans filmowy kina alternatywnego „Cinema Paradiso” - reż. Giuseppe Tornatore – dramat. Bilety 5 zł. Sprzedaż od godz. 18.00; **26.08. godz. 18.00** – „Warszawskie impresje” – wernisaż multimedialnej wystawy prezentującej przedwojenną, powojenną i współczesną Warszawę, wstęp wolny; **27.08. godz. 19.00** – Aktorskie Legendy Warszawy - Hanka Bielicka. Prezentacja filmu Janusza Horodniczego, po seansie spotkanie z reżyserem, wstęp wolny; **28.08. godz. 19.00** – Aktorskie Legendy Warszawy - Jarema Stępowski. Prezentacja filmu Janusza Horodniczego, po seansie spotkanie z reżyserem, wstęp wolny; **29.08. godz. 17.00 – 20.00** - „Five o'clock” – Piosenki Starej Warszawy. Bilety 5 zł. Ilość miejsc ograniczona! ■ **Scena letnia w ogrodzie przykościelnym parafii NSPJ w Falenicy ul. Narcyzowa/Bartoszycka – Falenickie Koncerty Letnie - 12.08. godz. 19.00** - wystąpi Kwartet Puzonowy TROMBASTIC. W programie utwory: A. Jarzębskiego, M. Zielińskiego, F. Schuberta, K. Serockiego, M. Millera i H. Manciniego; **26.08. godz. 19.00** - wystąpi Męski Zespół Muzyki Cerkiewnej pod dyrekcją ks. Jerzego Szurbaka, wstęp wolny;

REKLAMA

# ZAWAŁ – CZY TO NIEUNIKNIJONE?

**Serce. Ono potrafi kochać, cieszyć się, przeżywać najsilniejsze uczucia. Serce przyspiesza w czasie silnych emocji, a spowalnia, kiedy jesteśmy zrelaksowani. Jest szczególnie, niespotykanym silnikiem, który bez przerwy przetacza naszą krew w trakcie całego naszego życia.**

Jest bardzo skomplikowane i dlatego unikalne. Nie myślimy o tym, rzadko wspominamy o naszym niestrudzonej, wytrwałym pracowniku. Żołądek poprosi o jedzenie, serce – nie. Ono się nie skarży, nie przypomina o sobie do czasu naprawdę skrajnej potrzeby. Serce przypomina o sobie wtedy i tylko wtedy, kiedy już musi prosić nas o pomoc, kiedy jest mu naprawdę źle.

Jesteśmy niewdzięczni. Często nie wsłuchujemy się w błaganie własnego serca. Nie myślimy o naszym wiernym i niestrudzonej służbie.

Rozsądnie zachowuje się ten, kto dba o tych, którzy mu wiernie służą. Dbanie o zdrowie staje się nieodłączną częścią kultury coraz większej liczby ludzi. Temu służy, wzrost poziomu wykształcenia oraz kultury ogólnoeuropejskiej.

Co my wiemy o naszym sercu? Przetacza krew: średnio 5-7 litrów na minutę w stanie spokoju, co przyrównać można do ilości całej krwi w naszym ustroju. Krew dostarcza do wszystkich tkanek paliwo energetyczne – tlen, a wypłukuje z tkanek produkty przemiany materii, doprowadzając je do narządów wydzielenia – płuc, nerek, wątroby i skóry. Krew ma wiele funkcji. **Porozmawiajmy o tym, jak krew służy naszemu sercu.**

Dla serca najważniejsze jest dotlenienie. Serce nie może zatrzymać się i odpocząć. Ono musi przetaczać krew ze stałym minimalnym wysiłkiem w stanie spokoju i pracować z podwyższonym obciążeniem w czasie fizycznego, również emocjonalnego napięcia. Dlatego sercu jest potrzebna energia, którą daje tlen. W warunkach fizycznego obciążenia naszym mięśniom może zabraknąć tlenu. One zaczną boleć i drętwieć, zmuszając nas do zatrzymania się, aby dać im wypocząć i dotlenić się. Serce tego zrobić nie może. Nawet w warunkach najsilniejszego obciążenia i niedotlenienia, mięsień serca nie przestaje pracować, walcząc o nieprzerwane dotlenianie wszystkich tkanek, walcząc o nasze życie. Kiedy niedotlenienie mię-

śnia serca trwa, zaczyna ono obumierać. Stan ten jest znany jako zawał.

**Ale dlaczego sercu może zabraknąć tlenu?** Pierwszym i oczywistym powodem jest zwężenie naczyń, dostarczających do serca krew, a we krwi tlen. Z wiekiem na ściankach naczyń wieńcowych odkładają się złoży. W ich powstaniu bierze udział wapń, fibryna, cholesterol i inne substancje, rozpuszczalność których we krwi w jakimś momencie obniża się. Krążenie się pogarsza, ale jest wystarczające dla trybu życia, prowadzanego przez daną osobę. Ale przychodzi dzień...

Jeżeli sercu zabraknie nawet 1-2% tlenu, zaczyna boleć. Należy zatrzymać się, usiąść wygodnie, otworzyć okno, starać się głęboko oddychać i zachować spokój. Włożyć pod język tabletkę Walidolu. Nawet, jeżeli ból przejdzie w ciągu 5-ciu minut, należy umówić się na wizytę u kardiologa. Jeżeli ból po 5-ciu minutach nie ustępuje, trzeba niezwłocznie dzwonić po pogotowie. Medycyna ma jeszcze około 10-15 minut na ratunek naszego serca. Im później przyjdzie pomoc, tym większe nieodwracalne zmiany powstaną w mięśniu serca. Obumarta część zmieni się w bliznę.

Otóż, nie ma znaczenia, czy jeden, dwa lub więcej procent tlenu zabraknie naszemu sercu, zagrożenie i sposób postępowania przy tym zostają niezmienne.

I tu warto przypomnieć o bardzo ważnej rezerwie w zapobieganiu stanom niedotlenienia serca – o dotleniającej właściwości naszej krwi. Dotleniające możliwości mogą się zmieniać w szerokim zakresie. Nawet jeden zabieg ozonoterapii (czytaj artykuł „Ozonoterapia bez tajemnic” na stronie [www.globmedi.com](http://www.globmedi.com)) potrafi zwiększyć dotleniającą właściwość krwi o 30%.

Nawet przy najbardziej zaawansowanym zwężeniu naczyń wieńcowych, ozonoterapia potrafi gwarantować komfortową pracę serca i życie bez zawału. Tu należy powiedzieć o jednym „ale”. Chodzi o skrzepy.

Przy stanie zakrzepicy, kiedy we krwi powstają skrzepy, pierwsze kilka zabiegów ozonoterapii nie mogą zagwarantować uniknięcia zawału. W przypadku zatkania naczyń przez skrzep dotleniająca właściwość krwi uratować nie może. Ale... nie zapomnijmy o tym, że ozon w dużym stopniu potrafi zwiększać płynność krwi, nie dopuszczać do powstania skrzepów i rozcieńczać je (patrz artykuł „Ozonoterapia bez tajemnic” na stronie [www.globmedi.com](http://www.globmedi.com)).



W taki sposób już po 6-7-miu zabiegach (kiedy krew już zmienia się w dużym stopniu) prawdopodobieństwo powstania zawału przyrównać można do zera.

Oprócz tego, przez swoją wysoką aktywność chemiczną i zdolność do rozcieńczania substancji, w inny sposób nierozcieńczalnych, ozon potrafi stopniowo rozcieńczać złoży naczyń, nie dopuszczając do powstania zawałów. Z własnych spostrzeżeń klinicznych wiem, że całkowite rozcieńczenie blizn przy ozonoterapii, powstałych w skutek zaniku krążenia (nie dotlenienia) wynosi średnio jeden rok. (Złoży naczyń, są nie mniej odporne na rozcieńczanie. Dokładną informację można uzyskać tylko po specjalnie prowadzonych badaniach.) To nie znaczy, że pacjent powinien bez przerwy pobierać zabiegi ozonoterapii w ciągu roku. W praktyce po cyklu 10-15 zabiegach (w zależności od stanu pacjenta) pacjent przychodzi na zabiegi wspierające średnio 1 raz w miesiącu. I to wystarcza dla wsparcia procesu oczyszczania naczyń.

**Co robić, kiedy pacjent jest już po zawale?** Mechanizmy powstania złoży naczyń, nie przestają działać. Dlatego pacjenta po zawale należy zaliczyć do grupy podwyższonego ryzyka ze względu na możliwość następnych zawałów. Jak działa ozonoterapia na dalszą profilaktykę powstawania zawałów już wiemy. Tu chodzi głównie o to, że po zawale część mięśnia sercowego zmienia się w tkankę bliznową. Ta część już nigdy nie weźmie udziału w pracy serca.

Dlatego pozostałe części mięśnia sercowego pracują z dodatkowym obciążeniem. Taki pacjent szybko przemęcza się, potrzebuje więcej wypoczynku i snu. Nie może wykonywać pracy fizycznej i jest zobowią-

zany prowadzić oszczędny tryb życia. Wcześniej nie udawało się niczego z tym zrobić. Nie było żadnej możliwości, aby poprawić sytuację.

Z powstaniem ozonoterapii wszystko zmieniło się diametralnie. Znane z klinicznych spostrzeżeń i ogólnie uznane w całym świecie właściwości ozonu, polegające na rozcieńczaniu blizn (do tego regenerujące właściwości - odnowa tkanek) pozwoliły na bardzo pozytywną prognozę dla takich pacjentów.

To, że ozon rozpuszcza blizny i regeneruje tkanki, które goją się bez śladu, jest zjawiskiem, które nie pozostawia żadnej wątpliwości u specjalistów. Rozpuszczanie blizny sercowej po zawale i regeneracja uszkodzonego w tym miejscu mięśnia sercowego jest zjawiskiem całkiem logicznym ze względu na działanie ozonu, ale nie jest faktem szeroko uznanym. Miocyty (komórki mięśniowe) serca też powinny regenerować się podobnie do miocytów innych mięśni. Da się to udowodnić przez pozytywne zmiany w zwykłym elektrokardiogramie (EKG), której zmiana określał rozmiar i miejsce uszkodzenia mięśnia sercowego. Wprowadzenie ozonoterapii w kompleksowym leczeniu pacjentów po zawale pozwoliłoby zebrać wystarczająco wiele wyników dla wyciągnięcia wniosków naukowych. Teraz więc pilka jest po stronie specjalistów w zakresie kardiologii.

Ponadto należy wspomnieć o własnym bogatym doświadczeniu i moich kolegów – ozonoterapeutów. Ciekawy fakt – nikt z nas w swojej praktyce nie spotkał się z wypadkiem powstania zawału u pacjentów, pobierających zabiegi ozonoterapii.

Z tego możemy wyciągnąć następujące wnioski:

1. Ozon zwiększa dotleniającą właściwość krwi i **zapobiega powstaniu zawału w warunkach zwężenia naczyń wieńcowych.**

2. Ozon zwiększa płynność krwi i **zapobiega powstawaniu skrzepów.** W taki sposób **zapobiega powstaniu zawałów powodowanych przez zatory.**

3. Ozon rozcieńcza złoży naczyń, (w naszym przypadku wieńcowe) i jest **zaawansowaną profilaktyką w zapobieganiu powstawaniu zawałów w przyszłości.**

4. Ozon z dużym prawdopodobieństwem **potrafi rozcieńczać bliznę pozawałową i regenerować uszkodzony mięsień serca.**

Ogólny wniosek jest prosty i przejrzysty: **schorzenia sercowo-naczyniowe (z rzadkim wyjątkiem – tętniak) nie należy leczyć bez ozonoterapii.** Rezygnacja z ozonoterapii przy kompleksowym leczeniu schorzeń sercowo-naczyniowych jest podejrzeniem nierozważnym i szkodliwym dla pacjenta. **Lans.**

**CENTRUM OZONOTERAPII, ul. Grochowska 336; Zapisy: pn.-pt. 9.00-17.00, (22) 618-20-12, 726-705-200 – [www.globmedi.com](http://www.globmedi.com)**



## „Po owocach ich poznacie...”

Cytat z Ewangelii wg św. Mateusza znalazł się tu nie przypadkiem. W Niepokalanowie, przed Muzeum Papieskim, stoi pomnik Jana Pawła II, symbolicznie obrośnięty pnączem. Zestawienie posągowego brązu z żywą zielenią budzi wiele refleksji...

Według statystyk CBOS od 40 do 61% spośród nas liczyło na medale w londyńskiej Olimpiadzie w pływaniu, lekkoatletyce, siatkarstwie. Tylko 2% spodziewa się podium dla strzelectwa, łucznictwa i judo. Po owocach ich poznacie...

Wakacyjne miesiące to sprawdzian dla nas, rodziców. Ale też - surowy test naszych umiejętności wychowawczych.



Starsi, a zatem doświadczeni ludzie mawiają, że człowiek inteligentny sam ze sobą nigdy się nie nudzi. Ale dzieci o tym nie wiedzą i zwłaszcza teraz, gdy szkoła zamknięta a one nigdzie nie wyjechały, często słysząc marudzenie: „...nudz mi się...”. Większość rodziców albo nie zwraca sobie głowy pustym gadaniem (bo o co mu chodzi, skoro lo-

dówka pełna, nowe adidasy na nogach, komputer działa, więc...?! albo wyczerpało już zasób pomysłów. Idą do pracy i modlą się, by po powrocie w domu „został kamień na kamieniu”. A z tym różnie bywa. Zwęglone garnki (ja chciałem tylko jajecznicę...), rozbite szyby (ja tylko tańczyłam...), zalana podłoga (skąd mogłem wiedzieć, że woda do

wanny tak szybko naleci...) to tylko część atrakcji. Są jeszcze alarmy sąsiedzkie. „Niech pani zrobi coś z tymi swoimi dziećmi, bo...!” Bo co? Bo smarkacze piją piwko od rana na balkonie a potem zachowują się tak, jak... smarkacze po piwku. Bo plują z okna, bo za głośna muzyka, itd.

Jeszcze inna kwestia, to wakacyjne wyjazdy. Też potrafią przyprawić o zawał!

„Po owocach ich poznacie...” Zanim zaczniesz mieć pretensje do własnego dziecka, pomyśl zawczasu, jak je przygotować do samodzielności. Nawet tak małej, jak samodzielny dzień w mieszkaniu. O wyjazdach nie wspomnę.

Na marginesie: samochód-zawalidroga, który blokował wymianę nawierzchni na ul. Tarnowieckiej, o czym pisaaliśmy w poprzednim numerze, został usunięty. Ale kto wygrał ten „mec”? Nie wiadomo. **zu**

- Bez wytrwałości sukcesów w tym sporcie nie ma, to fakt.  
- Patrz pan panie Kaziu, jaka laseczka nam się tu pojawiła! To rzadkość o tej porze roku, bo wszystkie nad morze wyjechały, albo w góry.

Rzeczywiście w chmurze perfum przepłynęła obok blondyneczka z siatką na zakupy.

- Ho, ho, panie Eustachy, widzę, że pan jeszcze by zatańczył.

- Moja Krysia mówi, że już nie. Podobno słuchu już nie mam, cokolwiek to znaczy. Ale mówią, że jak pan Bóg dopuści...

- No nie wiem. Niby sukienusia krótka, niby dekolcik duży, czupryna zalotna, ale popatrz pan na tę pęcinę, na kolanka, szyję – cztery dychy, jak nie!

- Pan to taki detalista, panie Kaziu. Kobita stara się, nie poddaje. Trzeba to docenić.

- Sam pan powiedział, że pan nie tańczy, bo słuch już nie ten. Docenić pan nie doceni, tylko się rozdrażni. Spokój trzeba zachować, stoicki spokój. Mój ojciec, będąc w naszym wieku, w takich okolicznościach spoglądał w górę i wdychał: - Boże, zabrałeś możliwości, zabierz i chęci...

- Przez pana jak zwykle przemawia zimna znajomość życia. A gdzie emocje, panie Kaziu, gdzie fascynacje?

To jest dobre dla młodzieży, ludzie dojrzały mają inną skalę poznawczą. Jak ta babcia na przykład.

- Która?, Eustachy rozejrział się wkoło.

- Dowcip taki jest: Dwie babcie oglądają w telewizji walkę bokerską. Po serii ciosów jeden z zawodników pada na deski. Sędzia zaczyna liczyć, tłum szaleje.

Wstanie?! Nie wstanie! Wstanie?! Nie wstanie!

- Nie wstanie, komentuje jedna z babć. Znam chama z tramwaju. **Szaser**

## Rodzice przed wyborem



Zbliża się nowy rok szkolny. Jeszcze przez dwa lata, do 2014 r., rodzice będą mogli decydować, czy posłać 6-letnie dziecko do szkoły, czy poczekać aż ukończy 7 lat. Mimo że jestem zwolennikiem obniżenia wieku szkolnego, uważam że dobrze się stało, iż szkoły (także samorządy) zyskały więcej czasu na przygotowanie się do przyjęcia 6-latków. Oby tylko właściwie go wykorzysta-

ły, tak by za dwa lata nie pojawiła się kolejna ustawa przesuwająca termin wprowadzenia obowiązku szkolnego dla 6-latków, bo rodzice mają zastrzeżenia, jest kryzys itd.

Aby tego uniknąć, musi zmienić się, po pierwsze, sposób komunikowania się w tej sprawie ze społeczeństwem. Dotyczy to zresztą także innych ważnych reform, co do których większość ludzi nie ma z różnych powodów przekonania, a rząd nie bardzo wie, jak do nich dotrzeć ze swoimi argumentami. W swoim czasie poruszyłem ten problem podczas debaty w Senacie. Potrzebna jest rzetelna kampania informacyjna, telewizyjna, radiowa, należy organizować dyskusje, pokazywać pozytywne strony zmian i to, że są one dobrze przygotowywane.

Po drugie, potrzebne są pieniądze. Gdy w 2008 r. uchwalano ustawę o obowiązku szkolnym dla 6-latków, w projekcie budżetu zarezerwowanych było 300 mln zł na przystosowanie szkół, zabawki, niższe ławki, krzeselka itd. Nie minęło parę miesięcy i większość z tych 300 mln zł padła ofiarą kryzysu, została zabrana na inne cele. Tymczasem dalej wdramy reformę oświaty tak, jakby nic się nie stało. Czy pani minister edukacji jest w stanie twardo postawić sprawę środków, które powinny być przeznaczone w budżetach przyszłorocznym i na rok 2014 na przygotowanie szkół, po to, żeby sytuacja się nie powtórzyła, a reforma naprawdę udała?

Pytałem też w Senacie, ale zadowalającej odpowiedzi nie uzyskałem, o koncepcje MEN związane z tym, że w 2014 r. w I klasach zderzą się 7-mio i 6-latkowie. Czy będą przemieszani, czy też znajdą się w odrębnych klasach? Minister Szumilas odpowiedziała, że to zależy od dyrektora i od rodziców. Trudno się z tym do końca zgodzić. Wielu rodziców nie posyłało dotychczas swoich sześciolatków do szkoły właśnie dlatego, że w ich klasach dominowały siedmiolatkowie, a więc dzieci na ogół silniejsze fizycznie i śmielsze w kontaktach wzajemnych. W następnych klasach może to prowadzić do dominacji jednych nad drugimi. Jeśli więc rodzice sześciolatków nie będą mieli nic przeciw temu – proszę bardzo, niech idzie do klasy mieszanej. Jednak zasadą powinno być stworzenie możliwości nauki sześciolatków z innymi sześciolatkami i ministerstwo nie powinno unikać zajęcia stanowiska w tej sprawie.

Zdanie się w tej kwestii wyłącznie na żywioł może być zarzewiem dodatkowych konfliktów. Powinny tu decydować względy psychologiczne, dobro dziecka.

**Marek Borowski**  
Senator warszawsko-PRASKI

## Co tam panie na Pradze...

## Rozmowy w cieniu

- Gorąc taki, panie Kaziu, że nawet papieros człowiekowi nie smakuje.

Kazimierz Główna z niejakim politowaniem spojrzął na swojego kolegę, Eustachego Mordziaka, który rzeczywiście zaciągał się, ale miny tęgiej nie miał.

- Papieros, panie Eustachy, to w dzisiejszych czasach przeżytek, dowód zacofania. Jako człowiek kulturalny powinien pan natychmiast rzucić to świństwo.

- Z rzucaniem palenia, to ja mam najmniej problemów. Rzuciłem już ze sto pięćdziesiąt razy.

- Ludzie z gorzały wychodzą, a pan z palenia nie może? Co pan mi tu opowiada? Jak się chce...

- O, to, to – jak się chce. Chodzi o to, że mnie się ciągle chce. A z tą gorzałą, to też nie do końca tak. Kiedyś miałem koleżkę, w sztukach pięknych robił. Naprawiał stare ramy, stare meble, obrazy doprowadzał do ładu. Naprawdę zdolny gość był. Znakiem tego kasy miał skolko ugodno. Świat śmiał się do niego, a on do świata. No i ani się obejrzał jak popłynął.

- Wiem, wiem – najpierw kieliszeczek do obiadu, potem do obiadu i do kolacji, a na końcu na okrągło.

- Jakbyś pan zgadł. Ale wziął się w garść i wykaraskał się. Jednakowoż jak go niedawno spotkałem, to markotny był. - Eustachy, mówi, ja cierpię. Wchodzę, do supermarketu, a tam rzędy butelek. Wiesz, ja mam oko do kolorów, do kształtów... Wszystkie piękne, uśmiechają się do mnie, wabią. Chyba nie dam rady...



# „Śladami powstania”

**Dzień przed 68. rocznicą wybuchu Powstania Warszawskiego władze Pragi-Południe zorganizowały autokarowy spacer, w czasie którego odwiedzono miejsca pamięci związane z wolnościowym zrywem 1944 roku.**

– Choć Powstanie trwało na Pradze trzy dni, wola walki i determinacja w powstańcach praskich przetrwała, wielu z nich przedostało się na lewy brzeg Wisły, aby walczyć – mówił przed dzielnicowym Ratuszem Tomasz Kucharski, burmistrz

pod tablicami upamiętniającymi bohaterów Powstania Warszawskiego.

Tablice umieszczone na ścianie budynku poświęcone są Bronisławowi Chajęckiemu i Antoniemu Żurowskiemu. Pierwszy był m.in. kapitanem Wojska Polskiego i Ko-

lił uczniowie Szkoły Podstawowej Nr 255.

W rocznicowym spacerze uczestniczył praski senator Marek Borowski, były marszałek Sejmu RP. Obecni byli również radni dzielnicy min. Bożena Manarczyk, Ryszard Kalkhoff, Karol Kowalczyk a także harcerze południowopraskiej 22 WDH, kibice Legii Warszawa, dyrektorzy dzielnicowych instytucji (m.in. CPK, Biblioteki Publicznej, ZGN), Policji i Straży Miejskiej. No i oczywiście ci, którzy doświadczyli Powstania Warszawskiego na własnej skórze – kombatanCI.

Niezwykle cennym doświadczeniem dla młodszych pokoleń jest współuczestniczenie, razem z kombatanCI, właśnie w takich obchodach, jakie zorganizowano na Pradze-Południe. Bezpośredni kontakt



**al. Waszyngtona róg ul. Grenadierów**

Pragi-Południe. – Miejsca związanych z Powstaniem na Pradze-Południe jest sporo. To ważne, że w tym spacerze biorą udział przedstawiciele kilku pokoleń.

Na Urzędzie Dzielnicy zawisła flaga narodowa z symbolem Polski Walczącej. Przed głównym wejściem do Ratusza zgromadzili się wiekowi powstańcy, dzieci z pobliskiej podstawówki, a także przedstawiciele dwóch pokoleń oddziałujących powstańców od dzieci. Tuż zostały złożone pierwsze wieńce

mentantem Państwowego Korpusu Bezpieczeństwa m.st. Warszawy w latach 1939 – 1944, a drugi Komendantem VI Obwodu Armii Krajowej Praga. W imieniu rady dzielnicy kwiaty przed tablicami złożył przewodniczący Marcin Kłus i jego zastępcy Katarzyna Olszewska i Jakub Jagodziński. Zarząd Pragi Południe reprezentowany był przez wspomnianego burmistrza Tomasza Kucharskiego oraz wiceburmistrzów Jarosława Karcza i Adama Grzegorzówkę. Znicze pamięci zapa-



**Park Skaryszewski**

z prawdziwymi świadkami historii i wsłuchiwanie się w żywe relacje z powstańczych walk, to wartości, które odchodzą w przeszłość z każdym odchodzącym od nas powstańcem...

A kombatanCI chętnie dzielą się wspomnieniami i robią to bardzo ciekawie. Aż trzech powstańców opowiadało w Parku Skaryszewskim historię brytyjskiego Liberatora, którym Alianci nieśli pomoc walczącej Warszawie. Samolot został zestrzelony nad jeziorkiem Kamionkowskim. W pobliżu tego miejsca znajduje się głaz poświęcony pamięci brytyjskich pilotów. Przed kościołem O. Pallotynów, jedna z uczestniczek Powstania, łączniczka Barbara Kolińska przybliżyła m.in. bohaterstwa ks. Józefa Stanka, który został błogosławiony przez papieża



**ul. Grochowska 274**

Jana Pawła II, a w Parku Skaryszewskim, przy głazie poświęconym żołnierzom Armii Krajowej 1. Zgrupowania Batalionu Saperów Praskich „Chwackiego”, opowiadała o pobliskiej kapliczce, która pełniła rolę konspiracyjnej skrzynki kontaktowej. Był też czas na bardzo prywatne rozmowy – Krystyna Trzebińska

z VI Obwodu AK Praga opowiadała kibicom Legii, jak toczyło się życie w okupowanej i powstańczej Warszawie. – Nie można pozwolić, aby te historie i pamięć o naszych bohaterach uległy zapomnieniu - powiedział „Mieszkańcowi” legionista „Dziadek”, który razem z kolegami zapalał znicze w miejscach pamięci.

Miejsc pamięci jest osiem. Prócz wyżej wymienionych część bohaterom oddano jeszcze przed głazem poległych w walkach o wyzwolenie stolicy żołnierzom 1. Warszawskiej Brygady Kawalerii (na Wybrzeżu Szczecińskim), przy pamiątkowych tablicach w kościołach p.w. Św. Apostołów Jana i Pawła oraz Najczystszej Serca Maryi, a także przy głazie poświęconym 21. Pułkowi Piechoty im. Dzieci Warszawy (przy zbiegu ul. Grenadierów i al. Waszyngtona). Było to możliwe dzięki użyczonemu (przez Międzyszkolny Ośrodek Sportowy) autokarowi i konwojowaniu transportu przez Policję. Nad bezpieczeństwem zdrowia uczestników wycieczki pieczę trzymał południowopraski SZPZLO. Za rok, spotkamy się ponownie... (ar) Ewelina



**Park Skaryszewski**



**ul. Skaryszewska**



# Barbara SYSIAK

„Mieszkaniec” rozmawia z Barbarą Sysiak, długoletnią mieszkanką Radości, od pół wieku pracującą w WSS „Społem” Praga Południe.

WSS „Społem” w Radości. Przy półkach z napojami, spotykamy niezwykle sympatyczną Panią, ubraną w firmowy uniform opatrzony logo „Społem”. Widać, że klienci dobrze Ją znają, bo już z daleka pozdrawiają życząc dobrego dnia. Pani w uniformie uśmiecha się do nich, opowiada o nowych promocjach, doradza. Ta pani to kierownik sklepu, z 50-letnim stażem pracy w handlu – Barbara Sysiak.

- 50 lat. Połowa wieku... Jak zaczęła się historia Pani pracy w „Społem”?

- 5 maja 1965 roku był mój pierwszy dzień pracy w „Społem”. Wcześniej, jako 17-letnia dziewczynka pracowałam przez trzy lata w Sienickim GS-ie. Kiedy 22 lipca 1974 roku otwarto sklep przy Patriotów 172, objęłam tu stanowisko z-cy kierownika. Po pięciu latach szef przeszedł na emeryturę, a ja zostałam kierownikiem. Tak jest do dziś. W Radości też mieszkam. Całe moje życie toczy się właśnie tutaj. Ja tu wrosłam, tu jest moje miejsce i tu w Radości czuję się najlepiej.

- Jak było kiedyś, co Pani wspomina, co pamięta najlepiej?

- Kiedyś było tu inaczej. Był czas, że mieliśmy wszystko – obuwie, tekstylia, nawet lodówki i meble – wszystko, czego wtedy nie można było dostać na rynku. Kiedy był czas



kartek, wtedy była naprawdę ciężka praca. Nie było towaru, a z kartek trzeba było się rozliczać. Najgorsze były te zamienniki – alkohol się zamieniało na czekoladę, na inne produkty. Brało się pracę do domu, żeby rozliczać. To był najtrudniejszy okres. Potem trzeba było towar zdobywać. Jeździłam po wszystkim do producentów, żeby klienci tu na miejscu mieli zawsze świeżutkie produkty. Słodczy z „Wedla”, z Płońska, przetwory z Łowicza, mięso, wędliny – wszystko od producentów. Takie były czasy...

- Kiedy Pani opowiada o pracy tutaj, widzę radość w oczach. Jak to jest?

- Tu jest mój drugi dom... Ja tu spędzam więcej czasu niż w domu. Człowiek jest sercem

oddany. Codziennie wsiadam rano na rower i jadę tu z chęcią – czy to zima czy lato. Nawet jak jestem na urlopie, to ja muszę przyjechać, zobaczyć, odpowiedzieć – śmieje się rozmówczyni.

- A personel? Skoro Pani traktuje to miejsce tak ciepło, to

jak współpracownicy postrzegają sklep i swoją szefową?

- Z niektórymi osobami pracuję nawet 30 lat. Pracę trzeba szanować i siebie szanować wzajemnie. Jesteśmy jak rodzina... Zresztą mogą kogoś zawołać ze sklepu – niech same powiedzą jak im tu jest.

- Ja pracuję z panią Basią 15 lat. Pani Basia jest takim człowiekiem co trzyma wszystko w ryzach. Proszę mi wierzyć, że jeśli jest trudna sytuacja w życiu, pani Basia potrafi pomóc... jak rodzina – opowiada pani Agnieszka – ekspedientka. - W lipcu dwóch synków się urodziło w tej naszej rodzinie! – wtrąca pani Basia, ze szklącymi się od wzruszenia oczami... - Bo Pani Basia nie jest służbistką, jest przyjacielem – dodaje pa-

ni Agnieszka. - A w pracy?! Jak jest Tłusty Czwartek i pączki, to wystarczy naszą szefową postawić za ladą i wszystkie w pół godziny będą sprzedane! Pani Basia ma taką rękę do handlu! – śmieje się.

- Więc chyba ta atmosfera wewnętrzna przekłada się również na relacje z klientami?

- Znam swoich klientów. Oni znają mnie. Wszystkim im bardzo dziękuję, za to że do nas przychodzą, że się u nas zapotrudniają, że mają do nas sentyment... bo i my mamy wielki sentyment do nich. Teraz jest remont na ulicy i dużo osób nie ma jak dojechać, ale mam nadzieję że do nas wrócą. Bardzo na nich czekamy.

- Pracuje Pani w „Społem” już tyle lat. Więc chyba jest tu Pani po prostu dobrze...

- Jak mówiłam, to mój drugi dom. Ważne jest też to, że przez tyle lat ile pracuję, mam ogromne wsparcie ze strony Zarządu i przez to wielkie dla niego uznanie. Można było przyjść zawsze z każdym problemem i mieć pewność, że nie zostanie się odrzuconym. Dzięki temu pracuje się z wielką chęcią i tak długo... Bardzo za to dziękuję.

- Pani Basiu, jakie plany na najbliższe lata?

- Planuję – śmieje się rozmówczyni – co Pan Bóg da!

Pani Barbarze życzymy, aby dał najpiękniej i najlepiej jak tylko może... a sklep warto odwiedzić, chociażby dlatego, aby spotkać gdzieś tam... między regałami, niekiedy za ladą czy przy kasie – pewną przemilę panią w uniformie, która na pewno serdecznie przywita i doradzi w miejscu dla Niej tak bliskim... w swoim drugim domu – jak sama mówi.

Katarzyna Zielińska-Witek

## „Narodowy” do odzysku?

Spadkobiercy przedwojennego króla kuśnierzy walczą o prawa do działek, na których stoi Stadion Narodowy – informuje „Gazeta Wyborcza”. Walka o ziemię trwa już osiem lat, a spadkobiercy wierzą, że są blisko korzystnego dla siebie finału. Jeśli sąd uzna ich racje, będą mogli starać się o odszkodowanie. Według szacunków, grunt może być wart nawet 4 miliardy złotych.

W imieniu spadkobierców Arpada Chowańczaka i jego współpracownicy występuje mieszkająca na stałe w Argentynie rodzina. Od lat prowadzi walkę o prawo do liczącego 10 hektarów pasa ziemi, który przebiega przez środek Stadionu Narodowego w Warszawie.

Chowańczyk kupił praskie grunty w 1920 roku, gdzie razem ze współniczką zamierzali zbudować domy dla pracowników fabryki futer. W tym czasie „król futer” zatrudniał blisko 500 osób, a w jego sklepie ubierali się m.in. prezydent Ignacy Mościcki, a także gwiazdy kina - Pola Negri i Eugeniusz Bodo. Je-



go działkę państwo przejęło na podstawie tzw. dekretu Bieruta z 1945 r., a spadkobiercy o swoje prawa upomnieli się w 2004 roku. Teraz są przekonani, że zbliżają się do korzystnego dla siebie finału, a jeśli udowodnią swoje prawa, rozpoczną starania o finansowe zadośćuczynienie lub działki zamienne.

Sprawę rozpatrywali już wojewódzki sąd administracyjny i urzędnicy, którzy twierdzą, że konfiskata działek była uzasadniona, bo działki przeznaczono „pod użyteczność publiczną”. Dowodem ma być plan z lat 30. Problem w tym, że nie można go nigdzie znaleźć. Szacuje się, że grunt ten wart jest od 1 do 4 mld złotych.

(onet)







# OGŁOSZENIA DROBNE

## AUTO-MOTO

• Skup aut, kasacja, stan i rocznik nieistotny, gotówka.  
Tel. 511-571-917

## KUPIĘ

• AAA, Antyki wszelkie za gotówkę oraz znaczki, monety, medale.

Tel. 516-400-434

• Antyki, monety, pocztówki, znaczki, książki, obrazy, meble i inne przedmioty.  
Tel. 22 610-33-84;  
601-235-118

• Monety, banknoty, odznaczania. Antykwarjat ul. Andersa 18. Tel. 22 831-36-48

## SPRZEDAM

• Odkurzacze Rainbow – nowe, używane – serwis, konserwacja, akcesoria.

Tel. 606-742-822;

www.odkurzaczewodne.eu

• Sprzedam starocie.

Tel. 504-090-315

## MEDYCZNE

• Alkoholowo-narkotykowe odtrucia, Esperal.

Tel. 22 671-15-79,

22 613-98-37

## NAUKA

• Amerykanin.

Tel. 606-133-881

• Angielski profesjonalnie.

Tel. 600-170-317

• Liceum dla dorosłych.

Tel. 22 517-77-40;

602-232-879

• Matematyka.

Tel. 607-163-744

REKLAMA

## ZAKŁAD POGRZEBOWY

„ABROS”

Usługi kompleksowe

ul. Szaserów 137

tel./fax 22 610-02-17

kom. 602-26-26-75

## CAŁODOBOWO

ZAKŁAD POGRZEBOWY „GENITA” Kurowscy

Służymy pomocą przez całą dobę

Warszawa ul. Korkowa 167

tel.: 22 613-24-42

Całodobowo 602-398-417

Warszawa al. Komandosów 34

tel.: 22 612-86-32

Całodobowo 604-216-738

www.genita.pl

• Opiekunka dziecięca – szkoła policealna, kursy.  
Tel. 22 310-27-40

• Szkoła policealna - dekorator wnętrz, opiekunka/guwer-nantka. Tel. 22 517-77-40; 602-232-879

• Szkolenia BHP.

Tel. 22 517-77-40

• Żłobek Bajkowy Domek zaprasza, mamy wolne miejsca! Zapisy www.bajkowydommek.pl

## NIERUCHOMOŚCI/sprzedam

• Pięknie urządzoną kawalerkę – 33 m kw., Osiedle Kobielska 6. Tel. 696-696-593

• Prochowa, 73 m kw., 3 pok., hipoteka, 480 tys.  
Tel. 692-936-993

## NIERUCHOMOŚCI/mam do wynajęcia

• lub sprzedam 70 m kw., dwupoziom, nowe, komfortowe, oś. chronione, miejsce garażowe. Tel. 606-348-026

• Pokój na Grochowie.

Tel. 22 813-27-12

• Prochowa, 73 m kw., 3 pok., umeblowane, 2 tys.

Tel. 692-936-993

## DAM PRACĘ

• Do malowania ogrodzenia i prac porządkowych – Radość. Tel. 601-363-766

• Firma 5aSec zatrudni i przyuczy do pracy w pralni w centrum handlowym na Pradze w Warszawie; prasowanie odzieży, obsługa klienta, obsługa maszyn piorących. Oferujemy: umowę o pracę, pakiet medyczny, przyuczenie do zawodu, mail: natalia.h@ebssa.pl

• Opiekunka do starszej pani.  
Tel. 508-771-603

• Poszukuję emerytów, rencistów do sprzątnięcia obiektów.

Tel. 508-332-840

(dzwonić pn.-pt. w godz. 9-13)

• Sprzedawców, kasjerów - sprzedawców do pracy w sklepach Marcpol na terenie Pragi, Warszawy Wawer i Wesołej. Kontakt: praca@marcpol.waw.pl; Tel. 22 547-05-42

REKLAMA

## USŁUGI POGRZEBOWE

Miejskie Przedsiębiorstwo Usług Komunalnych Sp. z o.o.

■ ul. Grochowska 156

tel. 22 610-48-74; 22 610-49-11

■ ul. Floriańska 12

tel. 22 619-19-56; 22 619-36-19

■ całodobowo – tel. 195 88

(połączenie bezpłatne); 22 836-69-16; 608-054-093

Załatwianie formalności w domu Klienta

www.mpuk.waw.pl

• Zatrudnię osoby do sprzątnięcia budynków i terenów zielonych (Gocław). Tel. 515-666-948

## SZUKAM PRACY

• Młoda emerytka z referencjami zaopiekuję się dzieckiem. Tel. 889-994-651

## OGRODNICZE

• Zakładanie trawników, koszenie, wycinki drzew i gałęzi, wywóz. Prace ogrodowe.  
Tel. 509-199-927

## PRAWNE

• DORADCA PODATKOWY – porady, kłopoty z urzędem skarbowym, wszystkie podatki, spadki, darowizny, aukcje, nieujawnione dochody. Warszawa Gocław. Tel. 22 672-34-34; 604-095-656

www.podatki-doradca.pl

• Kancelaria Prawna, szeroki zakres usług. Czynna codziennie oprócz wtorków. Ul. Grochowska 207 (Universam, antresola od strony pętli autobusowej) www.kancelariaosica.pl; Tel. 509-959-444, 22 810-00-61 w. 252

• Kancelaria Adwokacka adw. Teresa Zdanowicz. Sprawy: cywilne, karne, rodzinne, spadkowe. Wawer - Anin ul. Ukośna. Tel. 22 613-04-30; 603-807-481

## RÓŻNE

• OPIEKA NAD GROBAMI W WARSZAWIE – TANIO I SOLIDNIE.

TEL. 500-336-607

## USŁUGI

• AAAA Automatyczne pralki, zmywarki - krajowe, zachodnie. Naprawa.

Tel. 22 612-95-23,

0609 105 940

• Anteny SAT TV, kamery – 24 h. Tel. 602-396-976

• ANTENY - CYFRA+, Polsat, N-ka oraz satelity bez

opłat, 900 programów, w tym 20 polskich (TRWAM, TVP1, TVP2 i TVN), anteny, dekodery do TV cyfrowej, naziemnej. Sprzedaż, montaż, naprawa, gwarancja!

www.lemag-tvsat.waw.pl

Tel. 22 815-47-25; 501-123-566

• ANTENY, TELEWIZORY – naprawa.

Tel. 22 818-07-17

• Anteny indywidualne, zbiorcze, monitoring, naprawa RTV. Najwyższa jakość usług. Ul. Igańska 32.

Tel. 22 813-60-33; 604-506-278

• Anteny, domofony, alarmy, kamery. Tel. 22 673-11-67

• Cyklinowanie, lakierowanie – Jacek Szpakowski.

Tel. 22 872-93-03;

502-920-316

• Cyklinowanie, lakierowanie, układanie parkietów różnych – Jan Grzybowski.

Tel. 22 810-70-88; 609-542-545;

• CZYSZCZENIE KARCHEREM dywanów, wykładzin, tapicerki.

Tel. 694-825-760

• DEZYNSEKCJA, skutecznie. Tel. 22 642-96-16

• Domofony, instalacje elektryczne, pralki.

Tel. 601-936-805

• FUTRA – kozuchy, odzież skórzana – usługi miarowe, przeróbki, wszelkie naprawy. Ul. Zamieniecka 63.

Tel. 22 610-23-05

GAZ, HYDRAULIKA – 24 h, naprawa pieca, termy, kuchni, podłączenia, uprzątnięcia, gazowe.  
Tel. 610-18-53; 662-065-292

• GEODEZJA.

TEL. 609-240-602

• Hydrauliczne, gazowe – solidnie. Tel. 22 610-81-21; 607-773-106

• Hydraulika, wod. kan-gaz., piece, remonty, przeglądy gazowe, kominiarskie.

Tel. 696-321-228

• HYDRAULIK.

TEL. 502-031-257

Klimatyzacja, wentylacja – montaż, projektowanie, serwis 24h, sprzedaż urządzeń, kompleksowa obsługa, doradztwo techniczne, szybkie terminy realizacji, gwarancja. Tel. 502-904-708

• LODÓWKI, PRALKI, TELEWIZORY – NAPRAWA.

Tel. 694-825-760

• Lodówki. Tel. 22 671-80-49; 604-910-643; Pralki.

Tel. 601-361-830

• Malowanie, tapetowanie, panele. Tel. 22 615-76-97;

695-679-521

• Malowanie, gładź gipsowa.

Tel. 510-711-163

• Malowanie, tapetowanie, wygładzanie, sztukateria.

Tel. 22 810-90-22

• NAPRAWA TELEWIZORÓW – DOJAZD.

Tel. 602-216-943

Nieodpłatnie odbieram zużyty sprzęt AGD, złom, makulaturę, stłuczkę. Sprzątanie piwnic i strychów. Wywóz mebli.  
Tel. 22 499-20-62

• PRALKI, LODÓWKI - naprawa. Tel. 502-562-444;

603-047-616

• PRZEPROWADZKI.

Tel. 669-834-024

• STOLARZ wykona solidnie – szafy, kuchnie, pawlacz, zabudowy.

Tel. 602-126-214

• Ślusarstwo, wyroby nierzewne.

Tel. 796-457-190;

792-508-305

• Tapicerskie.

Tel. 22 612-53-88

• Układanie, cyklinowanie, renowacja starych podłóg.

Tel. 663-511-771

• Żaluzje, verticale, rolety - naprawy, pranie verticali.

Tel. 22 610-54-19

• Rolety antywłamaniowe i naprawy. Tel. 602-228-874

• Rolety, żaluzje, verticale, rolety antywłamaniowe – produkcja, naprawa.

Tel. 602-228-874

## USŁUGI/budowlane

• Malowanie, gładź od zaraz.

Tel. 609-982-675

• Ogrodzenia betonowe z montażem, siatka, przęsla, ob-sadzenie bram i furtek.

Tel. 509-199-927

• Ślusarstwo - spawalnictwo.

Tel. 608-331-200

## USŁUGI/remontowe

• A-Z REMONTY, WYKOŃCZENIA.

Tel. 602-216-943

• Dachy, kominy, rynny. Krycie, budowa, montaż.

Tel. 504-250-013

• Glazura, remonty.

Tel. 518-562-380

• Glazura, remonty kompleksowo.

Tel. 504-781-725;

www.bart-invest.pl

Malowanie, tapetowanie, remonty.  
Tel. 501-028-073;  
22 612-21-74

• MALOWANIE.

Tel. 602-126-214

• Malowanie, układanie glazury, terakoty, hydraulika, biały montaż.

Tel. 509-199-927

## USŁUGI/transportowe

• AAA WYWÓZ MEBLI, gruzu, sprzątnięcie piwnic, strychów, wycinka drzew, małe rozbiórki. Tel. 22 224-22-63;

888-651-163

• AAA Wywóz gruzu, mebli, śmieci gałęzi itp. Sprzątanie piwnic, wycinanie drzew, małe rozbiórki z załadunkiem.

Tanio. Tel. 721-002-710

• Przeprowadzki.

Tel. 503-788-934

• PRZEPROWADZKI 24h/7. Utylizacja mebli AGD RTV.

Tel. 607-66-33-30

• Transport – przeprowadzki, sam. o wymiarach – 4,2 dl./2,2 wys., kontener, kraj, zagranica, konkurencyjne ceny. Tel. 502-904-708

## WYPOCZYNEK

• Mazury 7 dni od 500 zł z wyżywieniem, jezioro, las, kameralnie. Tel. 89 621-17-80;

www.szczepankowo.pl

## ZIELARSTWO

• ZIÓŁKO Sklep Zielarsko-Medyczny C.H. Szembeka róg Gdeckiej i Komorskiej, paw. 53 D. Zielarstwo – pełny asortyment, profesjonalne porady.

Tel. 602-648-813

REKLAMA

TWÓJ CZAS JEST DLA NAS BEZCENNY!  
NADAJ DROBNE PRZEZ INTERNET



Kliknij [www.mieszkaniec.pl](http://www.mieszkaniec.pl)

**MIESZKANIEC**  
CZASOPISMO  
SPOŁECZNO-SAMORZĄDOWE

Redaguje zespół dziennikarzy przy współudziale mieszkańców. Redaktor naczelny: Wiesław Nowosielski. Zdjęcia: Leszek Pogorzelski. Redakcja: ul. Grenadierów 10, 04-062 Warszawa, tel./fax 22 813-43-83, e-mail: redakcja@mieszkaniec.pl Internet: www.mieszkaniec.pl Wydawca: P.W.U. „VARIA”, ul. Grenadierów 10, 04-062 Warszawa, tel. 22 810-64-12. Przygot. do druku: MAWA Press tel. 22 870-71-35. Druk: „ODDI”. Materiałów nie zamówionych nie zwracamy. Za treść ogłoszeń, listów i artykułów sponsorowanych (AS) Redakcja i Wydawca nie odpowiadają.

Nakład:  
40 000 egz.  
Kontrolowany przez  
Związek Kontroli  
Dystrybucji Prasy.





# JESTEŚMY NA WCZASACH... OPALAMY SIĘ

**Jak to podśpiewywał Młynarski. Albo w sanatorium. Przyjechalśmy, aby podreperować zdrowie, by wypocząć. Ileż tu nieporozumień wręcz tragicomicznych.**

Wychodzi z zabiegu inhalacji leczniczej mieszkaniac zapylonego miasta. Ma po tej kuracji lżej oddychać. Wychodzi z inhalacji i zapala papierosa. Kłęby dymu, sadzy i toksycznych substancji wypełniają wkrótce oskrzela i płuca. Inni wyjeżdżają „na świeże powietrze”. Na Mazury, w Bieszczady, do Borów Tucholskich czy też na działkę za miastem. Zapalają papierosa i wdychają powietrze, jakby wprost z komina fabrycznego...

Stołówka wczasowa lub sanatoryjna. Przeważnie niezdrowe, tłuste wyżywienie. Kielbasy, kotlety wieprzowe, jaja, żółty ser. Dużo cho-

lesterolu, dużo kalorii. Dookoła ludzie z nadwagą, a wielu to prawdziwe grubasy z brzuchem, jak w donoszonej ciąży. Ale trzeba wszystko zjeść, „aby się nie zmarnowało”, bo przecież to nasze, zapłacone lub wydreptane w przychodni.

Kto nosi za dużo kilogramów, (prawie wszyscy po 40. roku życia) musi sobie mocno postawić jako cel wczasowy – obniżyć swoją wagę! Ile się da. Aby to się udało, trzeba krytycznie oceniać serwowane potrawy i nie tknąć, gdy tłuste i niezdrowe. Żądać mleka, sera białego, drobiu, ryb, warzyw. Mogą być kasze, produkty mączne. Nic nie dokupować! Żadnych ciasteczek, czekoladek i lodów, nieśtety... Niektórzy rozsądni, z góry postanawiają jeść połowę tego, co dają. Gdy trochę ssie w żołądku, można zjeść jabłko lub wypić wodę mineralną.

Leniwie płynie dzień wczasowy. Leżenie na plaży lub wolne, dostojne przesuwanie się po dep-

taku. Trzeba jednak znaleźć czas na prawdziwy ruch, na wysiłek fizyczny. Choćby na szybki spacer. W pierwszych dniach trzeba będzie często odpoczywać, będzie zadyszka! Z upływem czasu, uda się maszerować dłużej, bez przystanków. Jeśli tak, to wygraliśmy, wrócimy z lepszym zdrowiem, z większą siłą będziemy dźwigać trudy codzienności.

Mieszkamy w dużym, bardzo uciążliwym mieście. Tłumy ludzi dookoła. Zgiełk, pośpiech, napięcie. Toteż nie wybieramy się na odpoczynek tam, gdzie dużo ludzi. Raczej szukamy czegoś innego, spokoju, przyrody i ciszy.

Lepiej odpoczywać na zwykłej, polskiej wsi, niż dusić się w upalnej Hiszpanii lub Grecji. Gdy ktoś chce koniecznie zwiedzać świat, ujrzyć ciepłe kraje – to niech tam pojedzie wiosną lub jesienią. Latem – taniej i zdrowiej zregenerujemy siły pod polską gruszą.

**Prof. Leszek Ceremużyński**





## Gwiazdy dla Kamili

Już 19 sierpnia, na stadionie KS Orzeł Warszawa, można będzie na żywo zobaczyć zmagania polskich i zagranicznych gwiazd lekkiej atletyki. Na Pradze Południe odbędzie się trzecia edycja Międzynarodowego Memoriału im. Kamili Skolimowskiej.

Pełnej listy startujących lekkoatletów jeszcze nie ma, gdyż, jak mówi „Mieszkańcowi” Robert Skolimowski, ojciec przedwcześnie zmarłej Mistrzyni Olimpijskiej, „sprawy są jeszcze dogrywane także w Londynie, gdzie teraz startuje część zawodników”. Ze stuprocentową pewnością można się spodziewać, że na „Orle” zobaczymy m.in. dyskobola Piotra Małachowskiego

(wicemistrza olimpijskiego i wicemistrza Świata, Mistrza Europy), młociarkę Anitę Włodarczyk (Mistrzynię Świata i tegoroczną Mistrzynię Europy) oraz Tomasza Majewskiego (na zdjęciu), który kilka dni temu w Londynie obronił złoty medal z Pekinu i został podwójnym Mistrzem Olimpijskim w pchnięciu kulą.

Wielce prawdopodobny jest także udział w Memoriale Oscara Pistoriusa, beznogiego sprintera z RPA, który w ubiegłym roku na „Orle” wzbudzał ogromną zainteresowanie publiczności i mediów. Pistorius biega dzięki protezom z włókna węglowego i osiąga rewelacyjne wyniki. Możliwy też jest występ Rosjanki

Tatiany Łysenko, Mistrzyni Świata w rzucie młotem z Daegu. Zresztą gwiazd na „Orle” będzie wiele, tym bardziej, że w tegorocznej edycji Memoriału organizatorzy (Fundacja im. Kamili Skolimowskiej) zwiększyli ilość rozgrywanych konkurencji.

Przed „dużym” Memoriałem odbędzie się „mały” Memoriał dla młodzieży. Wstęp na imprezy będzie bezpłatny. – *Chcemy, aby jak najwięcej osób przyszło na tę imprezę* – mówi „Mieszkańcowi” tata Kamili i prezes fundacji jej imienia. – *Będzie na co popatrzeć, a planujemy też dodatkowe konkursy dla publiczności, loterię, przeciąganie liny z mistrzami. Będzie fajna za-*



bawa. Memoriał rozpocznie się o godz. 14.00.

Kamila Skolimowska była najmłodszą polską Mistrzynią Olimpijską. W wieku 18 lat wywalczyła złoto w rzucie młotem na IO w Sydney.

Dwukrotnie m.in. stała na podium Mistrzostw Europy. Zawodowo była funkcjonariuszką Oddziału Prewencji Komendy Stołecznej Policji Zmarła 18 lutego 2009 roku.

ar

## WAWER bez pływalni

Przez połowę sierpnia zamknięta jest pływalnia „Anin”. Niepokoi to niektórych naszych Czytelników...

Czułość Czytelników „Mieszkańca” i wawerczyków jest zapewne wynikiem perypetii z budową pływalni, o których informowaliśmy na naszych łamach. Jednak, jak zapewniają władze Wawra, basen dzielnicowego OSiR-u został zamknięty ze względu na „planowaną przerwę techniczną”. Pływalnia będzie nieczynna do 15 sierpnia. Pocieszające jest to, że przez ostatnie dwa tygodnie wakacji dzieci i młodzież będą mogły pluskać się i pływać w basenie po preferencyjnej cenie – 4 zł. za godzinę.

Przerwy techniczne na stołecznych pływalniach są wakacyjną złą wiadomością mieszkańców Warszawy i turystów. Kryte baseny najczęściej na miesiąc wyłączane są z użytkowania. Tak jakbyśmy w lecie mieli bardzo bogatą ofertę odkrytych kąpielisk...

rosa

## Sprintem, czyli trzy pytania do...

**Iwona Marcinkiewicz – brązowej medalistki IO w Atlancie, dwukrotnej Mistrzyni Świata w łucznictwie, trenerce KS Drukarz Warszawa.**

– Pani Iwono, w najbliższy weekend w Parku Skaryszewskim, na „Drukarzu”, odbędzie się kolejny łuczniczy Memoriał im. Ireny Szydłowskiej. Tym razem wystąpi Pani w roli trenerki i obserwarki...

– No tak, trochę sobie pooglądałam tym razem z drugiej strony. Do udziału w Memoriale zgłosiło się wielu zawodników z Polski i zagranicy. Szykują się duże zawody. Już przyzwyczałam się do roli trenerki. Przebolełam, że już nie jestem czynną zawodniczką. Ale moi zawodnicy jeszcze nie występują w tym Memoriale, bo ja prowadzę zajęcia z najmłodszą grupą początkujących dzieci. Oni jeszcze mają czas na start w takich zawodach.



Iwona Marcinkiewicz (w środku) z Justyną Mospinek brały udział także w IO w Atenach i Pekinie.

– Wspomniała Pani o tej zmianie z zawodniczki w trenerkę... Pamiętałam naszą rozmowę, gdy podejmowała Pani decyzję o zakończeniu kariery – było trochę rozżalenia w głosie, prawda?

– No było, było... Nawet się nie spodziewałam, że aż tak będzie mi brakowało treningów. Wydawało mi się, że to dobry moment żeby skończyć, ale jak zabrakło treningów, to było mi przykro... Zresztą, teraz przed Igrzyskami Olimpijskimi, też miałam taki moment, jak oglądałam przygotowania ekipy do wyjazdu, ślubowania, to nie powiem, łezka w oku mi się zakręciła...

– Obecnie trenuje Pani na „Drukarzu” małe dzieci, ale ja odnoszę wrażenie, że łucznictwo jest dyscypliną, którą można uprawiać w bardzo różnym wieku...?

– Według mnie najlepszym wiekiem żeby zacząć jest 10–11 lat. Wcześniej dzieci są zbyt żywe, a to jest jednak sport dość statyczny. Wymaga pewnej zaciętości, systematyczności i cierpliwości. Łucznictwo jest świetnym sportem także dla dorosłych i starszych osób. Mamy takich zawodników, którzy najpierw przyprowadzali na treningi swoje dzieci, a potem sami sięgnęli po łuk. Niektórzy tak się wkręcili, że dzieci już dawno nie trenują, a rodzice przychodzą do nas dwa, trzy razy w tygodniu postrzelać. Jest to świetna forma uspokojenia się, wyciszenia, a jednocześnie pewnego wysiłku. Zapraszam na „Drukarza” w najbliższą sobotę i niedzielę, będzie można samemu zobaczyć, jak to wygląda.

Rozmawiał Adam Rosiński